

きゅうしょくたのび 7月

札幌市立明園・札幌北中学校
2020. 6. 29



健康な体をつくるために・・・

よくかんで食べましょう！

毎日なにげなく行なわれている『かむ』という行為。単に食べ物を小さくするだけではなく、体のために大切な効果がわかっています。

かむことの3大効果

①肥満を予防する

よくかむことで、脳の満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぎます。



②脳のはたらきを活発にする

かむ筋肉が動くとまわりの神経が刺激され、脳の血流がよくなり、記憶力集中力が高まります。



③だ液がよくでる

だ液には、消化を助け、虫歯を予防するはたらきがあります。



食べ方に気をつけましょう！

食事をする時間が短く、早食いをする人は、よくかんでいないことが多いようです。

また、水分をとりながらの流し食べなどは、だ液の量を減らしてしまいます。



かみこたえのある食品



<材 料>

しらす干し	50g	かつお節	2g
酒	小さじ1	焼きのり	1枚
しょう油	大さじ1/2	白ごま	大さじ3
塩	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1		

<つくり方>

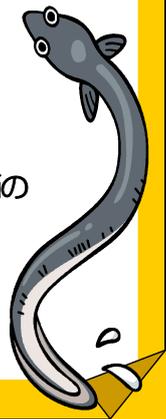
- ①しらす干しはからいりし、調味料で味付けして水分がなくなるまで火にかけ、パラパラにする。
- ②かつお節もからいりして①とあわせ、細かく切ったのりと白ごまを入れる。

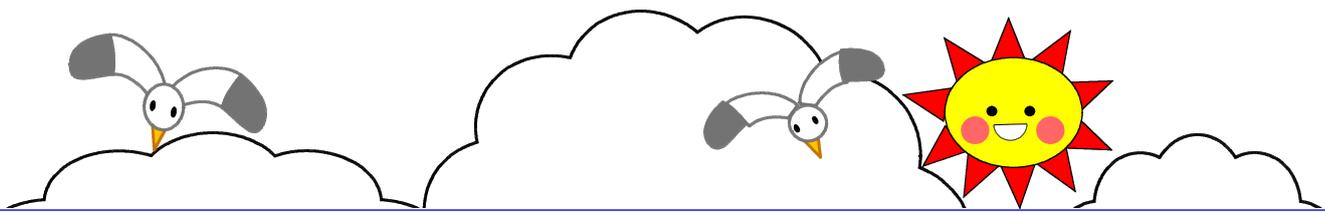
おかかふりかけ



7月21日は、土用の丑の日

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前の18日間をさします。夏の土用の丑の日が有名ですが、この日にうなぎを食べるようになったのは、江戸時代のことで、昔から栄養価の高いうなぎを夏ばて防止のために食べる習慣は、経験に基づいた生活の知恵だったのでしょう。





月	火	水	木	金
7月のよてい献立				
		1 ウィンナーライス コーンフライ フルーツ白玉	2 にらのスタミナ丼 みそ汁 (厚揚げ・小松菜) ミニトマト	3 横割りパン コーンシチュー 鮭フライ +ソース 冷凍みかん
6 タイ料理 カオ・ラートナー・ガイ ★春雨サラダ パイン缶	7 ★冷やしラーメン シナモンポテト さくらんぼ	8 美唄とりめし かれいから揚げ +ハーベキューソース 野菜の磯あえ	9 乳製品抜き 札幌スープカレー ヨーグルトあえ	10 アメリカ料理 チーズバーガー (パンズパン・ ハンバーグ・チーズ) クラムチャウダー コールスローサラダ
13 豚すき丼 みそ汁 (小松菜・えのき) すいか	14 冷やしたぬきうどん きなこだんご ハスカップゼリー	15 スペイン料理 パエリア いわしの カリカリフライ オレンジカクテル	16 韓国料理 ごはん サンドウブ 焼肉 野菜のナムル	17 ロールパン 小松菜グラタン 切干大根サラダ 冷凍パイン
20 ピリカラチキン丼 わかめスープ 冷凍みかん	21 イタリア料理 ズッキーニの ミートパスタ ★小松菜と コーンのサラダ	22 フードサイクルルタス使用 レタスチャーハン かぼちゃコロッケ きゅうりからし漬	23 7月は「世界の料理」 です! いろいろな国の料理が できますのでお楽しみに!	24 角食
27 ごはん マーボー豆腐 ひじき春巻き おひたし	28 冷麦 青のりポテト アイスクリーム	29 ビビンバ 揚げぎょうざ フルーツミックス	30 シーフードカレー ほうれん草と ベーコンのサラダ	31 チンゲン菜スープ ちくわチーズフライ チョコクリーム



えび、いかに、あさり、卵、乳が入る献立
★印の献立に使われているハムに微量の卵・乳あり